Dental Clinic
Implantes dentales - Prótesis- Ortodoncia - Endodoncia
Turnos, consultas y urgencias
02966-15475806
Almirante Brown 1373 camino a Laguna Nimez

Imag Pazos
ANALISIS CLINICOS
Campaña Del Desierto Nº 1020
El Calafate - Santa Cruz
+54 9 2966 758119
(02902) - 489100

CENTRO MEDICO SABIO
Turnos autogestionados en centromedicosabio.com
Av. Gunther Pluschow 45 / 2966-757978
496611
Sabemos lo importante que es confiar en quienes cuidan de tu salud

26 años
CARTA ABIERTA
EL PERIODICO DE EL CALAFATE
gratis

EL CALAFATE | Santa Cruz
Año 26
Septiembre 2025
Periódico Mensual
Distribución Gratuita
241

02966-15622252 – cartaabierta@cotecal.com.ar / Participá con tu opinión, fotos y encuestas. Buscanos en facebook Instagram

POSTALES DEL FIN DE UN TIEMPO

¿Nada volverá a ser cómo fue?

Por años, El Calafate cultivó la imagen perfecta: la ciudad del glaciar, el epicentro turístico de Santa Cruz, la "Anillaco patagónica" que vivía de la afluencia constante de fondos nacionales y de la obra pública…y del turismo.

Sin embargo, en los últimos meses desde las tapas de este periódico, en los portales Señal Calafate y Ahora Calafate se ha retratado un cuadro inquietante donde el incremento de la violencia material, física o verbal cobró ribetes inusitados.

Quema de vehículos en plena calle, un concejal y un vecino enredados a los golpes, otros que terminaron acuchillándose, un joven atacado en grupo en la plaza céntrica y un rosario de incidentes que ya no sorprenden.

Lo que antes eran episodios excepcionales hoy se repiten con una frecuencia que erosiona la percepción de seguridad y normaliza la violencia en el espacio público.

Este clima no es un relámpago aislado: es la tormenta que sobreviene cuando un modelo económico toca techo.

La matriz monoproductiva basada en servicios turísticos —diseñada para grandes jugadores— ha reducido sus márgenes de rentabilidad, y la marea de visitantes ya no alcanza para sostener a todos.

La ciudad dejó de ser lo que era o va camino a ello a pasos acelerados: la plata de Nación no fluye como antes, la obra pública —con sus luces y sombras, sus opacidades y sus oportunidades— se detuvo, las represas permanecen inmóviles, y centenares de trabajadores se encuentran desocupados.

Crédito foto: Señal Calafate

En ocasiones parte de esa mano de obra ociosa, deriva hacia el delito como forma alternativa de subsistencia, en otros casos directamente viven de ello, y el tejido social se deshilacha bajo la tensión de un cauce político adormecido o ausente, que redunda en anomia.

En la mitología griega, Cronos devoraba a sus hijos para impedir que lo destronaran. En El Calafate, el dios del tiempo parece haber cobrado su tributo: **la prosperidad devora su propia descendencia cuando la base que la sostiene es estrecha y frágil.**

La violencia, entonces, no es solo un síntoma de conflictividad barrial, sino la expresión visible de un sistema que, sin renovación, se consume a sí mismo.

Lo que alguna vez fue promesa de desarrollo se ha convertido en un escenario donde el turismo convive con la precariedad, y la postal perfecta se resquebraja por los bordes.

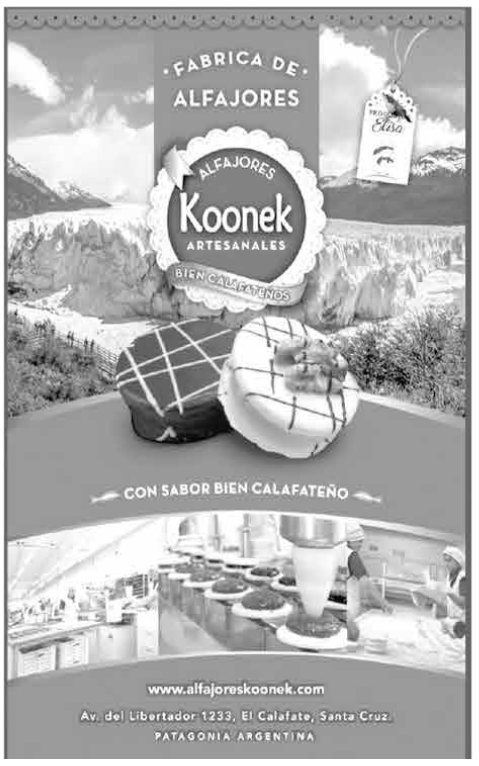
No hay, por ahora, piloto para esta tormenta. Las tensiones sociales siguen acumulándose, y la sensación de orfandad política y económica se multiplica, excepto durante la campaña política donde florecen las posibles soluciones que pocas veces llegan.

El riesgo es que la violencia deje de ser noticia para convertirse en paisaje. Y, como enseña la tragedia griega, cuando los dioses callan y los héroes no llegan, las ciudades se enfrentan solas a sus monstruos.

En El Calafate, el monstruo ya no es mítico: camina por las calles, quema autos, golpea y acuchilla a sus vecinos. Somos testigos del fin de un tiempo. **Y también las primeras víctimas.**

Pablo Ferro
Fernando Goyanes

Casimiro Biguá
PARRILLA & ASADOR
EL CALAFATE



CHOCOLATES GUERRERO
DESDE 1968
Av. del Libertador 1249
(02902) 491211
¡RESIDENTES Y TURISTAS!
Presentando esta credencial obtiene DESCUENTOS TODO EL AÑO.
¡APROVÉCHELOS!

Multirrubro PANDA
Comandante Espora 22 - El Calafate
MERCADITO.PANDA.FTE

KOSTEN AIKE
HOTEL SUSTENTABLE
Hospitalidad sustentable y accesible:
Abriendo puertas para todos
Carbono Neutral
bancodebosques.org
ORO

Una década de disfrute junto a Carta Abierta

Por Leo Saracho
leonardosaracho@hotmail.com

Hace diez años escribí mi primera nota, todavía recuerdo la ansiedad de ver mis palabras impresas, de pensar si lograría transmitir el aroma de un plato, la textura de un vino o la atmósfera de un viaje.

Desde entonces, mes a mes, el periódico se transformó en un puente entre mis experiencias y los lectores.

En este tiempo, escribí sobre nuestra gastronomía patagónica: el cordero al asador que se cocina despacio pero sin pausa mientras el humo se impregna en la ropa, las truchas con un vuelta y vuelta y apenas un toque de sal, pimienta y un buen oliva, traté de describir a que sabe la carne de Guanaco, novedosa para algunos pero con mucha historia para esos arrieros que recorrían largas travesías y en gran medida era su único alimento.

Intenté que cada descripción llevara al lector hasta la mesa, que pudiera sentir el calor del fuego, imaginar el primer bocado o que entendiese que tan complejo es el obtener ese gran producto.

También hubo viajes. Caminé mercados de Asia donde lo exótico se siente en el aire antes de probarlo, degusté las famosas tapas en las calles de España con una copa de Rioja en la mano, me dejé sorprender por sencillas pastas en Italia que dicen más que mil palabras.

Cada destino dejó un sabor que pretendí retratar en papel, como si el periódico pudiera ser una bitácora de viaje que se comparte en comunidad.

La coctelería tuvo siempre lugar especial, me abrió muchas puertas. Escribí sobre clásicos que nunca pasan de moda, como el Dry Martini o el Old Fashioned, y también sobre mezclas modernas que encontré en barras de muchas ciudades del mundo.

Siempre me fascinó la historia detrás de un cóctel, quién lo prepara, cómo lo sirve, en qué lugar se toma. Porque un buen trago no es solo un conjunto de ingredientes, es un momento, un escenario y una compañía.

El vino, claro, fue un protagonista central en mi vida gastronómica, soy sommelier gracias a esa curiosidad incansable que tengo por saber más.

Conté sobre los Malbecs patagónicos que hablan de nuestro viento y nuestra tierra, sobre los Torrontés que sorprenden con su frescura y su inigualable perfume, y sobre vinos de otros países como Grecia, Hungría, Alemania, etc.. Siempre ambicioné que el lector pudiera imaginar el color del vino en la copa, el aroma fugaz y el sabor al primer sorbo. El vino no se describe solo con palabras técnicas, se cuenta con recuerdos, con paisajes, con charlas compartidas.

Detrás de cada nota hubo también un proceso. Elegir el tema, investigar, probar, anotar sensaciones, buscar las palabras justas para que el lector casi pudiera estar allí.

Hubo noches de escritura después de un servicio largo, mañanas de correcciones con el pulido final de los detalles, y muchas veces la emoción de recibir un mensaje de alguien que había leído la columna y me contaba que se había sentido parte del viaje.

Hoy, al mirar hacia atrás, veo más que artículos publicados, veo diez años de crecimiento personal y profesional.

Escribir en Carta Abierta me dio la oportunidad de ordenar mis experiencias, de aprender a observar mejor lo que como y lo que bebo, de poner en palabras aquello que muchas veces se siente pero cuesta describir.

En esta nota, que intenta resumir 10 cortos años, quiero agradecer a Fer por confiar en mí y darme este espacio durante tanto tiempo. A los lectores,

que mes a mes me acompañaron, que siguieron mis relatos desde El Calafate hasta otros rincones del mundo. Y a todos los que, de alguna manera, fueron parte de estas historias, cocineros, bartenders, viajeros, amigos.

Diez años parecen mucho, pero la sensación es que esto recién empieza. Porque mientras existan nuevos sabores por descubrir, vinos por descorchar y destinos por recorrer, habrá también notas por escribir. Y yo seguiré compartiéndolas en estas páginas, con la misma pasión con la que comencé aquel primer artículo en Carta Abierta.

Gracias, Gracias, Gracias y a seguir disfrutando de la vida. ¡SALUD!

SuperMercado
Del Cerro
Supermercado del cerro
Los mejores cortes seleccionados, una amplia variedad en fiambreria y las mejores delicias en rotiseria
Todo lo que buscas, con la calidad que mereces
10% de descuento para socios
Horario de atencion: 09:00 a 22:00 hrs
Te esperamos!
en Av. Gunther Pluschow 262

Romualdo Prebisch ataca de nuevo

El hombre sin atributos: la novela que todavía nos mira desde el fondo de otro siglo

"Nos lanzamos de rodillas en el subsuelo del tiempo y creemos pertenecer al presente"—Robert Musil

Robert Musil se mandó *El hombre sin atributos* como quien se arma un asado para tres días: lento, abundante, y con un ojo puesto en cada detalle. Combina lo vuelta y vuelta y lo crocante, con su buena microdosis de chimi.

La novela es un monstruo de dos tomos —y un tercero que quedó trunco— que pinta la Viena de entreguerras con una precisión quirúrgica y, al mismo tiempo, una ironía que no te deja a pata.

El protagonista, Ulrich, es un tipo que parece estar siempre en "modo neutro": un ingeniero matemático con talento, pero sin ninguna marca fija, como si anduviera por la vida probándose máscaras y nunca quedándose con ninguna. Su identidad acaso sea esa misma ausencia de máscara, sugiere la novela.

La estructura es un mosaico de escenas, diálogos filosóficos, crónicas sociales y delirios íntimos. No hay una "trama" lineal, sino un entramado que se va armando y desarmando, como si Musil te invitara a una milonga bohemia y rapsódica, que en cualquier momento se corta y empieza otra.

Lo que ata todo es ese clima de Imperio Austrohúngaro en decadencia, donde la alta sociedad se entretiene con planes grandilocuentes —como un absurdo "Año de la Concordia Universal"— mientras el mundo real se cae a pedazos. ¿Les suena?

En el fondo, la novela tiene un pulso mítico. Ulrich y su hermana Agathe terminan encarnando una especie de mito órfico en versión centroeuropea: dos almas buscando un absoluto que no entra en la vida ordinaria.

Hay resonancias bíblicas, ecos de Platón y un aire de novela total, de esas que quieren meterse con todo el saber y toda la experiencia humana, como el *Ulises* de Joyce o *En busca del tiempo perdido de Proust.*

Y si uno lo piensa, Musil abre la puerta a toda una camada de escritores que después le entraron al retrato crítico de la modernidad, desde Sebald hasta Kundera, en el uno/dos de la batalla cultural por la esencia de una conciencia líquida.

Leer *El hombre sin atributos* hoy, acá en el sur, tiene un sabor especial: esa Viena que se derrumba se parece un poco a nuestras ciudades cuando el decorado político se empieza a descascarar y el bullicio social tapa el vacío de proyecto.

Ulrich podría ser un porteño de café, escuchando discusiones eternas, sin casarse con ninguna idea, viendo pasar la historia como quien mira llover en Corrientes y Callao.

Y Musil, con su prosa filosa, nos recuerda que en épocas de crisis no alcanza con tener atributos: hay que saber cuándo usarlos y cuándo hacerse el sota. Etcétera, etcétera.

CABAÑAS
NEVIS
Cabañas alpinas para 4, 5 y 6 personas
Residentes: tarifas especiales
Cuentan con cocina, WI FI, secador de pelo, caja fuerte, parrilla, calefacción a gas natural.
Av. Libertador 1696 - El Calafate - Santa Cruz
+54 9 2966 646121
recepción@cabañasnevis.com
las.nevis
cabañas nevis

Alemania reconoció a Bernd Ferstl por su trabajo como Cónsul Honorario y su trayectoria personal

El vínculo con la sede diplomática se había iniciado en 2008, como primer interlocutor para compatriotas en el extremo Sur argentino, para dos años más tarde y por el lapso de una década y media hasta el momento comenzar a desempeñarse como Cónsul Honorario de la República Federal de Alemania en la Provincia de Santa Cruz.

Esa relación y la responsabilidad de la tarea asumida fueron reconocidas el mes pasado con la entrega de la Cruz de Caballero de la Orden del Mérito por parte del embajador Alemán en la Argentina Dieter Lamlé.

"Distinguimos hoy a una persona que tiende puentes: Entre países, entre culturas, entre personas. Se trata de una persona que no se coloca en el primer plano, pero que brilla por sus acciones: Tú, querido Bernd", señaló el diplomático en el acto protocolar pero enmarcado en un profundo afecto que se transmitió en su discurso.

La ceremonia se realizó en el contexto de los 200 años de inmigración alemana a la Argentina y, por consiguiente, 200 años de estrecha amistad entre nuestros países.

En sus palabras, el embajador relato la trayectoria de vida de Ferstl tanto en su país de origen como en el que adoptó por elección: Argentina.

"Tú y tu familia son testigos y parte de esta historia compartida. Tu recorrido comenzó en 1970 en Núremberg, donde naciste, te criaste, cursaste el bachillerato y cumpliste con el Servicio Civil. Luego estudiaste música, primero en Núremberg y luego en Hamburgo. En ese período conociste a tu esposa Bonny y juntos decidieron venir a vivir a la Argentina. Para dedicarte aquí a una nueva profesión te capacitaste como panadero. Finalizaste este estudio, como acostumbran los bávaros, como el mejor de Bavaria y el mejor en esta especialidad (Zwinker)", señaló Lamlé.

Posteriormente reseñó el camino recorrido en nuestra localidad con un paso previo por la hotelería, la creación en 2005 de su propia panadería (PANtagonia) y desde 2020 una empresa de ingeniería enfocada en energías renovables. "Una señal más de tu compromiso con un futuro sustentable", acotó.

Párrafo aparte destinó el diplomático a sus intervenciones como interlocutor y gestor de acciones determinantes ante situaciones vividas por sus compatriotas en suelo patagónico.

"Organizas la asistencia, te comunicas con los hospitales, la policía, los rescatistas de montaña y con las autoridades. Y si es necesario, te trasladas personalmente al lugar.

Otro capítulo impactante de tu labor tuvo que ver con la pandemia de Covid. Mientras que muchas fronteras se cerraban, que reinaba la incertidumbre y muchos sucumbían al pánico, mantuviste tu mente fría. Así organizaste traslados en buses, conseguiste permisos, reuniste a las personas. Personas que, en muchos casos, nunca antes habías visto. Les ayudaste a llegar a tiempo para abordar sus vuelos de repatriación. Para muchos fuiste el ancla salvadora en un tiempo incierto", expresó el embajador.

En sus palabras reconoció también el hecho de generar empleo con sus iniciativas, su vínculo con la música como director de coros, y su participación en la Cámara de Comercio de El Calafate.

"Siempre trabajaste por la transparencia, contra la corrupción y por una plaza comercial sólida y confiable", destacó Lamlé, quien valoró el acompañamiento de la esposa e hijos de Ferstl en el desarrollo de las tareas.

"Por lo tanto, es para mí un gran honor entregarte hoy, en nombre del Presidente Federal, la Cruz de Caballero de la Orden del Mérito de la República Federal de Alemania.

No has buscado recibir esta distinción. ¡Sin embargo, es más que merecida! De corazón: ¡Muchas gracias, muchas felicidades!", concluyó el embajador en una ceremonia donde Ferstl estuvo rodeado de familiares y amigos y en la que otro calafateño, Luis Cañiú, al que acompañó en sus inicios desde la Asociación de Músicos local, interpretó obras reconocidas de nuestro acervo cultural.

mobile
IMPORTACIONES & TECNOLOGIA
Celulares Samsung, Motorola, IPhone
Fundas con MagSafe - Cargadores - Hidroglass
Parlantes para Pc - Proyectores - Teclados
Auriculares inalámbricos o vinchas
Vasos térmicos - Llaveros - Termos
Perfumes árabes
Calle Julio A. Roca 1314 +54 9 (2966) 781256

Belleza y Bienestar
CENTRO DE ESTETICA Y CAPACITACIÓN PROFESIONAL
CONTACTO 2966251354
Instagram : bellezaybienestarelcalafate
Facebook : Belleza y Bienestar
Calle Buenos Aires 155
Somos Filial de la Asociacion Argentina de Masajistas

12 de abril
VIVERO
FLORERÍA - BOUTIQUE
DISEÑOS FLORALES - RAMOS - REGALOS
PLANTINES - ARBUSTOS - ÁRBOLES
Florería: Av. Libertador 1444, Local 1.
Vivero: Ushuaia, esquina Ingeniero Feldman.
+54 9 2966 53-8188 | +54 9 2966 57-8521
vivero12deabril vivero12deabril

Escenas de nepotismo ilustrado

Por Pablo Ferro

En Santa Cruz, la tierra prometida de las reformas que nunca llegan, el gobierno provincial parece empeñado en demostrarnos que la historia no avanza: apenas gira en círculos.

Se anunció con bombos y platillos un cambio de agenda, una renovación institucional capaz de marcar una época. ¿Y qué nos entregan? Una jugada de manual: ampliar el Tribunal Superior para acomodar a los propios.

Lo llaman institucionalidad, pero huele a reparto de sillas.

Un relevamiento realizado por **Ruido y CONNECTAS** en las 23 provincias del país, más la Ciudad de Buenos Aires, arroja un resultado impactante: el **64% de quienes integran las Cortes Supremas provinciales tuvieron nexos con los gobiernos locales —o con sus funcionarios— antes de ser designados en sus cargos.**

Traducido al criollo: el supuesto contrapeso del poder funciona más como espejo, refleja la cara de quien gobierna y se acomoda dócilmente a la voluntad de turno.

La toga, lejos de ser símbolo de independencia, parece uniforme partidario.

El truco es conocido: se recubre la maniobra con frases solemnes, se invoca la modernización, se declama la necesidad de "fortalecer instituciones". Pero el telón cae y lo que aparece es lo de siempre: una justicia hecha a medida, no de los ciudadanos, sino de los amigos.

No hay debates de altura, hay contabilidad de votos. No hay mérito, hay linaje político. Es nepotismo con barniz ilustrado, una aristocracia criolla que se reproduce en nombre de la república.

Mientras tanto, los problemas estructurales de la justicia —la lentitud desesperante, la falta de acceso real, la desigualdad de recursos— siguen esperando turno en una cola que nunca avanza.

Pero eso no importa: el verdadero proyecto de gestión está en asegurar que el mazo de cartas quede bien barajado… por las mismas manos de siempre. Los ciudadanos, claro, somos convidados de piedra, obligados a contemplar cómo se invoca el cambio para mantener lo inmutable.

La ironía es que, a fuerza de repetir estas escenas, Santa Cruz corre el riesgo de transformarse en un teatro de lo obvio. Allí, cada tanto, algún actor anuncia la refundación de la política. Y acto seguido, acomoda parientes, aliados y deudores de favores en la platea preferencial del poder judicial.

El resultado es una obra previsible, sin clímax ni desenlace, donde los protagonistas siempre son los mismos. **Una tragicomedia de provincia que es la crónica de una muerte anunciada. La muerte de la justicia.**

Oportunidad para tener en cuenta

El Rotary Club Calafate Austral invita a jóvenes de nuestra comunidad a participar del Programa de Intercambio de Nuevas Generaciones – NGSE (New Generations Service Exchange), una iniciativa internacional de Rotary destinada a jóvenes de 18 a 30 años.

Este programa ofrece intercambios de corta duración (3 semanas a 6 meses), con el objetivo de brindar oportunidades de formación profesional, voluntariado y experiencias culturales, fortaleciendo la integración y el entendimiento entre los pueblos.

¿Quiénes pueden participar?

- Jóvenes de 18 a 30 años.
- Estudiantes o profesionales en formación.
- Pueden postularse tanto jóvenes argentinos que deseen viajar al exterior como jóvenes extranjeros que visiten nuestro país.

A cargo del participante:

- Carpeta de participación (USD 300).
- Pasaje ida y vuelta.
- Seguro médico internacional (ejemplo: CISI Bolduc – aprox. USD 220).
- Visa (en caso de ser requerida).
- Gastos personales.

Objetivos del programa:

- Promover el entendimiento cultural y la paz.
- Generar redes internacionales con impacto local.
- Brindar experiencias de formación profesional.
- Fomentar el liderazgo juvenil y el servicio.

El NGSE es un programa flexible, accesible y de bajo costo, que se desarrolla con la coordinación de Rotary International y la colaboración de clubes rotarios en todo el mundo.

Para mayor información y consultas, pueden comunicarse con:
rc.calafateaustral@gmail.com o telefónicamente al 02966-15627433

Rotary Club Calafate Austral
Distrito 4921 – Comité de Juventud

PUBLICITE AQUI

Recordando al Pepe

En estos tiempos digitales de inmediatez, hablar de memoria significa espacio en algún dispositivo que nos exige borrar elementos para funcionar. Por pereza o comodidad hemos depositado en ellos nuestra memoria. Y tal vez, por eso, se cortan trozos de historia sin que a nadie le llame la atención.

Pertenezco a la Promoción 76 de la Facultad de Veterinaria de La Plata, cuyo padrino fue el Dr. José Hugo Fernandez de Liger.

El "Pepe", como todos lo recordábamos, fue un maestro. Habia nacido en Trenque Lauquen en 1922, recibido de médico veterinario y doctorado en ciencias veterinarias, fundador de la Sociedad de Buiatria, jurado en importantes premios. Fue profesor en nuestros últimos años. Pese a su cargo de jefe de cátedra y su edad, compartía su experiencia en viajes a campo con los alumnos, mantenía un perfil cercano y respetuoso hacia los futuros colegas.

Para muchos, el año 76 es el inicio de la dictadura militar. Para mí, fue el final de los años de estudio para la obtención de mi título. Pero toda historia tiene un contexto.

Eran los años de la guerra en Vietnam, hippies y jornadas por la paz, tiempos del Che Guevara y Paulo VI, gobiernos de facto sucedidos por Perón, Isabel y Lopez Rega. Tomas de facultades y colegios secundarios, copamientos a bases militares, bombas y secuestros eran revindicados por Montoneros, ERP, CNU, triple A. A mediados de 1975, las universidades fueron cerradas por orden de Oscar Ivanissevich, ministro de Educación de Isabel Martínez; algunas definitivamente, como la de San Rafael en Mendoza.

El consecuente golpe del 24 de marzo impuso un interventor en nuestra facultad, hasta setiembre cuando el Dr. Fernandez de Liger fue designado decano. En su gestión fue impulsor del departamento de post grado, profundizó las actividades de extensión universitaria y mejoró los edificios, siempre en diálogo con los claustros.

Han pasado casi cincuenta años, gente que no lo conoció ni intentó preguntar a quienes los conocieron, decidieron descolgar su cuadro por haber sido "decano de la dictadura". Acto totalmente absurdo, como si con ello se pudiera borrar un archivo, como hacemos en nuestro celular.

Los que vivimos esos años y conocimos al Dr. José

Hugo Fernandez de Liger, Pepé, padrino de varias promociones de médicos veterinarios, tenemos memoria. Y queremos la historia completa, no sezgada, recortada por revolucionarios digitales.

María Elena Biccio

DÍA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

El ejercicio de la profesión en El Calafate

Cada 10 de septiembre se conmemora en Argentina el Día de la Terapia Ocupacional, una disciplina que busca promover la salud, la autonomía y la inclusión de las personas en sus actividades de la vida diaria.

En la localidad de El Calafate actualmente ejercen cinco profesionales que desarrollan su labor en distintos ámbitos de atención.

La primera terapista ocupacional en llegar fue Natalia Zamora, en el año 2000 abrió el camino de la profesión. Su trayectoria se vinculó a la Educación Especial, la Recalificación Laboral y el ejercicio en consultorio privado. También formó parte de la Asociación Civil Abriendo Caminos y del equipo docente-técnico de los talleres de la misma entidad. Hoy se encuentra jubilada del ámbito educativo.

En 2018 se incorporó Mónica Funes, con atención mayoritaria en consultorio privado CERIN a niños y adolescentes con diagnósticos diversos, y en menor medida a adultos.

En 2021 llegó Sofía Lanesán, quien inició su trabajo en la Modalidad Especial de Educación. Desde marzo de 2023 integra el equipo de Terapia Ocupacional del Hospital SAMIC, donde desarrolla tareas en rehabilitación neurológica y de mano para personas mayores de 18 años, además de atender a adultos mayores, pacientes internados y en procesos oncológicos. En 2023 comenzó a ejercer Martina Ferreira, desempeñándose en el área de pediatría en el CIC Cerro Calafate.

Finalmente, Sofía Posse, recién recibida. Ella es nacida en Río Gallegos. Estos últimos meses estuvo compartiendo el espacio que le brindó CERIN, con pacientes pediátricos y en pocos días más iniciará una residencia en Buenos Aires, en salud mental para la atención de adultos y niños.

De esta manera, la Terapia Ocupacional en El Calafate cuenta hoy con profesionales que abarcan diferentes áreas de intervención, consolidando un servicio esencial para la comunidad. Todas las profesionales forman parte de la Filial Santacruceña de Terapia Ocupacional, espacio que nuclea y representa a los y las terapistas de la provincia.

El objetivo de la filial es fortalecer la profesión mediante la capacitación continua, la generación de redes de trabajo interdisciplinario y la defensa de los derechos de las personas usuarias y de los propios profesionales.

- Contacto Filial Santacruceña de Terapia Ocupacional
- santacruz.terapiaocupacional@gmail.com
- Instagram: @terapiaocupacional_santacruz

Potenciando equipos llega a El Calafate

Será el sábado 27 de septiembre en el Hotel Posada Los Álamos con una jornada de Networking de día completo.

Se trata de una experiencia creada para quienes creen que liderar personas va mucho más allá de gestionar procesos: implica cultivar relaciones, inspirar sentido y habilitar nuevas posibilidades.

"En esta segunda jornada elegimos encontrarnos en El Calafate, aquí continuamos el camino iniciado en Río Gallegos: un recorrido de aprendizaje colectivo, reflexión profunda y construcción conjunta de nuevas formas de liderar", señalan los organizadores.

Lo que se promueve es que aquellos que participen de la jornada sean protagonistas activos de la experiencia cocreando prácticas y vínculos que transformen la manera en que se acompaña el desarrollo de equipos.

"Nuestro foco sigue siendo el mismo: reconocer y valorar la dimensión humana del liderazgo, especialmente en contextos multigeneracionales, donde la empatía, la adaptabilidad y el propósito son claves para sostener la productividad con bienestar", añaden.

Proponen un espacio de encuentro creativo, dinámico y reflexivo, donde la inteligencia colectiva, la diversidad generacional y la tecnología sean aliadas para explorar nuevas formas de ser y hacer equipo en la que se descubran caminos hacia una gestión más humana, colaborativa y sostenible.

Durante el encuentro se promoverán formas enriquecedoras de pensar roles y liderazgos, saber específicamente qué mirar y qué puntos trabajar en cada organización/equipo para regenerar cambios que se sostengan en el tiempo y la búsqueda de respuestas sobre cómo actuar ante los cambios y desafíos actuales, entre otras cosas.

Potenciando equipos lo llevan adelante profesionales con una amplia experiencia en Recursos Humanos, Relaciones del Trabajo, Abogados, Docentes, Coaches, Licenciados en Psicología y Relaciones Públicas.

Para el encuentro de El Calafate han sido convocados María José Pechar Lic. en RR.PP. y Consultora organizacional; Aya Stettler Lic. en Relaciones Públicas y Coach; Luciana Peraggini Analista en Relaciones del Trabajo y Especialista en Formación & IA; Santiago Heesch Abogado y Consultor Organizacional; Ronald Sistek Director Ejecutivo en CO Consulting-Speaker internacional, experto en regeneración organizacional; Juliana Jansma Licenciada en Administración de RRHH y Graciela Wiertz Licenciada en Educación y Coach.

Para más información comunicarse con potenciandoequipos@gmail.com o a los teléfonos +54 9 2966 692686 (María José), +54 9 2966 542942 (Ayalén) o +54 9 2966 389154 (Luciana)

Relación entre la Salud Bucal y las Enfermedades Sistémicas

Por Hugo Iván Mansilla
Odontólogo MP 270
Dental Clinic

La salud bucal no debe considerarse de forma aislada al resto del cuerpo. Diversos estudios han demostrado una estrecha conexión entre las enfermedades bucales -principalmente la enfermedad periodontal- y múltiples patologías sistémicas, lo que refuerza la necesidad de un enfoque integral en el cuidado del paciente.

Una de las asociaciones más sólidas es entre periodontitis y enfermedades cardiovasculares. La inflamación crónica de las encías puede contribuir al desarrollo de aterosclerosis, aumentando el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares. Esto se debe a que las bacterias orales pueden ingresar al torrente sanguíneo, provocando respuestas inflamatorias sistémicas.

Asimismo, existe una relación bidireccional con la diabetes mellitus. Los pacientes diabéticos tienen mayor susceptibilidad a infecciones periodontales, y a su vez, una periodontitis no tratada puede dificultar el control glucémico, agravando la diabetes.

Otras condiciones asociadas incluyen:

Complicaciones en el embarazo (como parto prematuro y bajo peso al nacer)

Enfermedades respiratorias, debido a la aspiración de bacterias orales

Artritis reumatoide, por mecanismos inflamatorios compartidos

En este contexto, el odontólogo juega un papel clave no solo en el tratamiento de las enfermedades bucales, sino también en la prevención y detección precoz de alteraciones sistémicas. Una buena salud oral es, sin duda, un pilar fundamental del bienestar general.

En Dental Clinic estamos a su servicio para satisfacer sus consultas y brindarle las opciones más favorables para cada caso en particular.

SONIDO URBANO
SERVICIO TÉCNICO PARA EVENTOS
SERVICIOS DE SONIDO E ILUMINACION
INTEGRAL PARA TODO TIPOS DE EVENTOS
2966-617152
FIESTAS SOCIALES - CASAMIENTOS - CUMPLEAÑOS
EVENTOS GENERALES - PRESENTACIONES
LANZAMIENTOS DE PRODUCTOS - CONFERENCIAS
SONIDO PARA BANDAS Y SHOW´S EN VIVO.

Empresa de viajes y turismo
GLACIAR
TURISMO
www.glaciarturismo.com
Contacto: +54 9 2902 407127
Calle Puerto San Julián esq. Los Antiguos
El Calafate - Santa Cruz - Patagonia Argentina

Perito Moreno 105 2966627433
La Churreria
EL CALAFATE
@lachurreria.fte @lachurreria.fte

"Sonreímos pese a todo"

Ellos hace rato dejaron de ser un Mito, ya son leyenda… Lucas, Mati y Antonio, la tienen re clara con los filos.

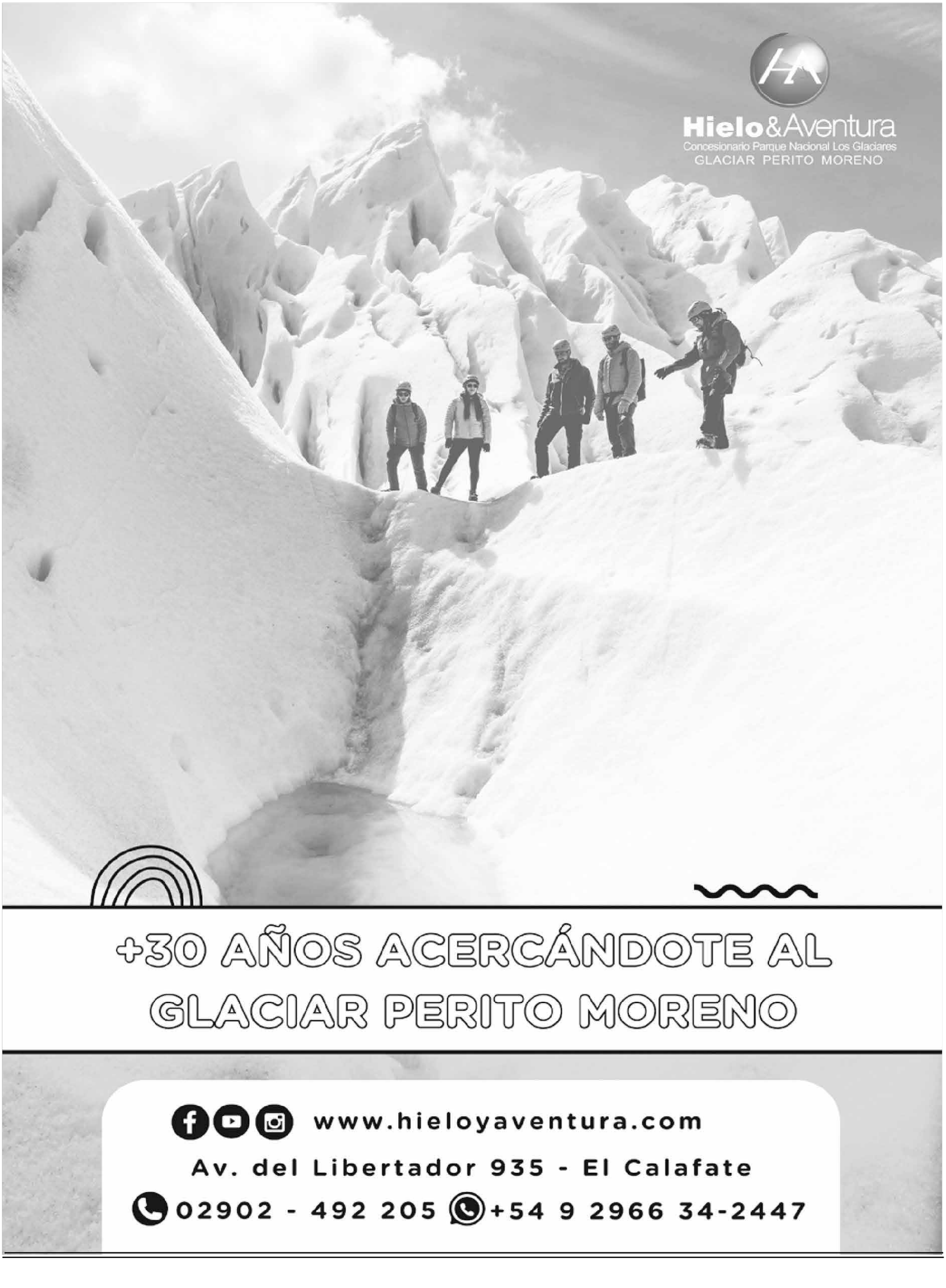
¡Bienvenidos a la avenida del Libertador! Panda abrió nuevo local en la calle principal para estar más cerca de los vecinos y turistas. ¡Éxitos Fer, Milli y colaboradores!

Notable presencia estudiantil en la Feria del libro, tanto en los Stands como los noveles escritores de la SADE juvenil, ¡Felicitaciones!

CALAFATE
SCHOOL OF ENGLISH
Instituto de Inglés
Av. J.D.Perón 1509 (02902) 492375

ESTILO NATURAL
ALMACEN NATURISTA
Dietética y Herboristería
Ama la vida, cuida tu cuerpo, mente y espíritu
estilonatural.calafate
Estilo Natural
Julio A. Roca 1330
Calafate

CLICK
ELECTRICIDAD E ILUMINACION
Lunes a Viernes de 10:00 a 12:30 y de 15:00 a 19:00
Sábados de 10:00 a 12:30
17 de octubre 802 // 2966524202


Hielo&Aventura
Concesionario Parque Nacional Los Glaciares
GLACIAR PERITO MORENO
+30 AÑOS ACERCÁNDOTE AL
GLACIAR PERITO MORENO
www.hieloyaventura.com
Av. del Libertador 935 - El Calafate
02902 - 492 205
+54 9 2966 34-2447

Glaciar Patín Hockey El Calafate compite en Tres Arroyos

Los días 4, 5 y 6 de septiembre se desarrollará el 1° torneo Federal de Hockey sobre patines en esa ciudad de la provincia de Buenos Aires en las categorías menos 40 años y mayores a 40 años, varones.

La entidad anfitriona es el Club Huracán de Tres Arroyos, también parte de la organización junto al Comité Nacional de Hockey Patín (CNTHSP).

Esta nueva iniciativa tiene por objetivo federalizar y promover la disciplina en todo el país, dando participación a las diferentes provincias donde se desarrolla el deporte.

Cabe destacar que el Hockey sobre Patines tiene mayor trascendencia en San Juan y Mendoza con gran cantidad de clubes que aportan muchos jugadores a las ligas europeas; les siguen en importancia Buenos Aires, Entre Ríos y Córdoba.

Se darán cita en Tres Arroyos planteles de Buenos Aires, Entre Ríos, La Rioja, San Luis, Córdoba, Neuquén Río Negro, San Juan, Mendoza y Glaciar Patín Hockey en representación de El Calafate y Santa Cruz.

El club calafateño está presente en la actividad desde hace ocho años con deportistas que van desde los 3 años hasta los 50 con entrenamientos constantes en el gimnasio Municipal Pincha Ratas.

Para poder viajar contaron con el apoyo del municipio que les facilitó un vehículo para transportarse, la delegación está compuesta por siete jugadores, técnico, y dos padres que harán tareas varias.

Los deportistas son: Franco Nicolás Alagastino, Pablo Alejandro Ramírez Camino, Jose Ramón Suárez, Ezequiel Morán, Tomas Celso Limia, Matías Suarez Higuti, Tomas Lionel Franco. Técnico: Javier Héctor Limia; completan la delegación Leandro Eduardo Alagastino (que jugará en la categoría +40 para otro club) y Jorge Orlando Ramírez.

"Para nosotros es una oportunidad única de saber dónde estamos parados a nivel nacional, obviamente vamos con la desventaja de no tener competencia contra otros clubes ya que los partidos que jugamos son internos con el fuerte equipo femenino.

Será un gran aprendizaje poder ver y compartir tres días a puro hockey. Sin duda esta experiencia nos llenará de motivación para seguir entrenando y pensar en futuros torneos", reflexiona el técnico.

Asimismo se vive con gran expectativa la posibilidad de que en lo que resta del año pueda realizarse el mismo certamen pero en categoría femenina, objetivo para el cual ya está trabajando el Comité Nacional de Hockey Patín.

"Estamos ilusionados también con el sueño de poder algún día realizar un Torneo aquí en El Calafate, ya comenzamos a conversar con las autoridades del Comité, ojalá podamos lograrlo", concluyó Limia.

Sobre el final todos agradecieron el permanente apoyo de la secretaría de deportes por el espacio en el gimnasio Pincha Ratas -donde está instalado el perímetro reglamentario de la cancha de hockey sobre patines- y la permanente presencia cuando surgen necesidades acerca de la práctica de esta disciplina.

Se amplió horario de visita en el Parque Nacional

Desde el 1º de septiembre al 30 de abril el horario de acceso al Corredor Río Mitre- Glaciar Moreno es de 08:00 a 18:00 horas, pero los visitantes pueden estar en el área hasta las 20.

De todas formas, cabe destacar que en el sector de pasarelas el tiempo límite de permanencia es el de las 19:30 horas, ya que se debe contemplar el trayecto desde ese sector al portal unos 30 kilómetros de un camino de curvas y contracurvas.

Asimismo se recuerda que no está permitido el pernocte ni el ingreso/permanencia fuera de los horarios dispuestos.

GLAMOUR EVENTOS
Organización de Fiestas, reuniones empresariales e institucionales
Servicio de decoración
Catering - Mozos - Barra
Sonido e iluminación, DJ y maestro de ceremonias
Soñá tu evento, ¡¡¡Nosotros lo hacemos realidad!!!
Consultas y presupuestos al 2966 276154
Pago en cuotas anticipadas para egresos y celebraciones

www.cotecal.com.ar
Cotecal
Cooperativa Telefónica de Calafate LTDA.
Estés donde estés, siempre comunicados.
112 / 02902 491011 info@cotecal.com.ar @cotecalcalafate

CRISTIAN PERDOMO
CONTADOR PUBLICO
Cmte. Espora 175 1° Piso
(02902) 496795 / 491441
recepcion@estudioperdomo.com.ar
El Calafate (9405) Santa Cruz, Argentina

Hostel
Pioneros Del Valle
Habitaciones privadas y compartidas
Cocina - Quincho
Excursiones
Traslados Privados
Trekking
Ticket Bus regulares
EL CHALTÉN - SANTA CRUZ
PATAGONIA ARGENTINA
PionerosdelValle.com.ar
+54-02962-493079 +54-2966-409712 info@pionerosdelvalle.com.ar

Hablemos de salud mental y medios digitales

Vivimos muy conectados a las pantallas, rodeados de información constante, imágenes, sonidos, contenidos variados y muchas herramientas digitales. Esta presencia continua en el mundo digital nos desafía a encontrar un equilibrio: necesitamos aprender a usar la tecnología sin que nos abrume, cuidando nuestro tiempo, nuestra atención y también nuestras emociones.

En el caso de niñas, niños y adolescentes, pasar mucho tiempo frente a las pantallas o estar siempre conectados puede afectar cómo se sienten, generar estrés, ansiedad, dificultades para dormir o problemas para concentrarse. Además, algunos contenidos a los que acceden —como imágenes violentas, noticias alarmantes, estereotipos o mensajes dañinos— también pueden influir negativamente en su bienestar emocional.

¿Por qué es importante hablar de salud mental y su vínculo con los entornos digitales?

→ Porque la niñez y la adolescencia son etapas de desarrollo que los vuelven más vulnerables a los efectos que pueden tener las lógicas de las plataformas en su autoestima, en su manera de vincularse, en su capacidad de descansar y de concentrarse.

→ Porque es necesario acompañar para que desarrollen una mirada crítica y reflexiva sobre los contenidos, noticias, influencers y tendencias, de modo que puedan reconocer cómo influyen en sus emociones, en su autopercepción y en las decisiones que toman.

Algunos puntos clave a tener en cuenta:

La dificultad para la autorregulación

Muchos chicos y chicas expresan sentirse atrapados por las plataformas. Aunque intentan limitar su uso, sienten que no pueden. Las aplicaciones están diseñadas para retener la atención y no alcanza con soluciones individuales.

Ansiedad, FOMO, falta de energía, baja autoestima…

Son algunas de las consecuencias que pueden vivir chicos y adolescentes por tener un consumo excesivo de medios digitales. Al estar en constante exposición a un entorno que funciona de manera acelerada y compulsiva, muchas veces se ven sobre estimulados, sin disponer de recursos para poder procesar esa carga y desarrollar una mirada reflexiva de los contenidos que consumen.

Consumo temprano de pornografía

Sigue siendo un tema tabú, pero que tiene un impacto fuerte en la construcción de la sexualidad, la autoestima y los vínculos. El acceso a estos videos o imágenes está al alcance de todos, y a más corta edad, menos recursos para procesar lo que ven. La Educación Sexual Integral en la escuela y el diálogo en casa son herramientas claves para construir una sexualidad basada en el respeto, el placer y el consentimiento, así como para prevenir el abuso sexual.

Apuestas online

Las plataformas de apuestas están generando graves consecuencias en adolescentes que las usan, especialmente en varones. La mezcla de ideales basados en ganar dinero fácilmente, la falta de proyección y expectativas, las billeteras virtuales, sumado a la publicidad y los mecanismos adictivos de las plataformas, genera un combo de alto riesgo y dependencia. El fácil acceso desde el celular aumenta la exposición a una práctica que sin duda puede afectar su salud emocional y su autonomía.

¿Cómo acompañar?

El bienestar digital y emocional de chicos y chicas es una responsabilidad compartida. Requiere del compromiso de familias que fomenten el diálogo y la desconexión activa; escuelas que promuevan la ciudadanía digital y el pensamiento crítico; profesionales de la salud que incluyan lo digital en sus evaluaciones; plataformas tecnológicas que diseñen entornos seguros y no adictivos, con foco en el bienestar de la infancia; Estados que impulsen regulación y políticas públicas de protección y alfabetización digital; y una sociedad civil que acompañe con herramientas y acciones para transformar el entorno digital en un espacio más cuidado y saludable.

SALUD MENTAL
Y BIENESTAR DIGITAL
Aristas para pensar cómo impactan los entornos digitales en la salud mental de niños, niñas y adolescentes.
chicos.net

En el nuevo informe de Chicos.net LAB “Salud mental y bienestar digital: aristas para pensar cómo impactan los entornos digitales en la salud mental de niños, niñas y adolescentes”, (https://www.chicos.net/investigaciones) se reunió a tres especialistas con miradas complementarias —en psicología, psiquiatría y tendencias de consumo— y se conversó con adolescentes de distintos países de la región para abordar este tema.

Si querés saber más, ingresá al link, buscá y descargá el informe completo.

La Discapacidad entró en la agenda en medio de marchas, iniciativas y escándalos

Paradójicamente, o tal vez no, y todo haya sido producto de la causalidad como solemos señalar, en la misma jornada en la que en El Calafate se marchaba por la avenida del Libertador en defensa de la Ley de discapacidad, en un establecimiento educativo, el secundario nueve, se inauguraba un aula de la calma.

Y como si esto fuera poco, diría un vendedor en transporte público de cosas no necesarias pero que estaríamos dispuestos a comprar, estalla un escándalo a nivel nacional en el organismo que trabaja sobre el sector, bingo.

El tema sin lugar a dudas moviliza más a la sociedad que el caso Libra, quizá porque las criptomonedas aún no forman parte importante de nuestros conocimientos e inversiones pero mayoritariamente algo sabemos sobre las dificultades que atraviesan las familias que cuentan con una persona con discapacidad, es más entendible que se genere empatía.

Pero retomemos los temas que nos ocupan y que desencadenan estas líneas: la marcha y la creación de un aula segura.

“Nos movilizamos ante la necesidad del sector de hacer conocer nuestra postura ante el veto del presidente Javier Milei a la Ley de emergencia en discapacidad”, plantearon los organizadores locales de una propuesta que se desarrolló en todo el país.

Si bien en la Cámara de Diputados el resultado fue alentador para ellos, aún queda pendiente al cierre de esta edición su abordaje en el Senado.

“Vamos a volver a marchar un día antes de la sesión en la Cámara Alta”, añaden.

La Cámara de Diputados rechazó el veto de Javier Milei contra la ley que declara emergencia en discapacidad hasta diciembre de 2027 pero para revertir finalmente el veto presidencial, el Congreso ahora necesita reunir 2 tercios en el Senado.

La ley apunta a garantizar derechos y servicios esenciales para las personas con discapacidad, en un contexto de recortes y demoras en los pagos. Fue aprobada por el Senado el 10 junio último. El 4 de agosto, el Presidente vetó en su totalidad la ley, según se publicó en el Boletín Oficial.

Quizá no siempre hay que derrumbar todo lo existente cuando se perciben falencias que pueden ser estructurales o en algunos casos no, lo esperable es que se trabaje en la detección de las irregularidades que puedan existir pero sin afectar los intereses y prestaciones de aquellos cuya legalidad en la asistencia que reciben sea del tipo que sea, está plenamente justificada.

En cuanto a los derechos que les asisten, es destacable el trabajo realizado a partir de una iniciativa surgida de los propios alumnos en el Secundario N° 9 para la creación de un aula de la calma.

Se trata de un espacio pensado y creado entre alumnos de quinto año A y la profesora Marcela Losada para ayudar a regular las emociones y promover la convivencia escolar, focalizado inicialmente para aquellos que presentan trastornos del espectro autista pero que también puede ser utilizada por quienes padecen ansiedad, ataques de pánico, crisis de angustia o atraviesen situaciones emocionales que ameriten un momento de tranquilidad.

Si bien figura dentro de las normativas que plantea el Consejo Provincial de Educación, cabe destacar que se trata de la primera escuela pública que lo lleva a cabo, en el contexto del espacio curricular Proyecto Socio Comunitario Social “Valores en acción”.

El aula constituye un lugar fijo ambientado con elementos que faciliten la relajación y disminuyan la sobrecarga sensorial: luz tenue o regulable, colores suaves, cojines, mantas, alfombras, juguetes anti estrés, pelotas sensoriales, música relajante, libros ilustrados, mandalas para colorear, cartelería visual para expresar emociones y facilitar la comunicación entre otras cosas.

Su uso, señalan, será prioritario para estudiantes con TEA con protocolos establecidos por el equipo directivo y de orientación.

“Desde nuestro rol como estudiantes comprometidos con nuestra comunidad, creemos que este proyecto es una manera concreta de ejercer valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y la inclusión.

El Aula de la Calma no sólo ayudará a nuestros compañeros a transitar mejor su escolaridad, sino que también hará del CPES N° 9 una institución más humana, comprensiva y preparada para acompañar a todos”, afirmaron los alumnos.

AUTOMOTORES S.F.S.
E y S MANCILLA esquina ALBERTO DÍAZ
EL CALAFATE
La vigencia de un clásico
20 años movilizando a la ciudad de El Calafate
• Permutas / Consignaciones
• Amplias instalaciones y
la cordial atención de siempre
AUTOMOTORES S.F.S.
TELÉFONO FIJO: 02902 495110 / 493797
8kcalafate@gmail.com
- Sergio STAEBNER: 2966-622565 Administracion y ventas
- Walter YOSVER: 2966-468718 - Ventas // Gestoría: 2966-693374 - Sebastián OJEDA

Identidad Sur: mucho más que un perfil en redes sociales

En el marco de la orientación en Ciencias Sociales de 5º año del Colegio Upsala (con las materias de Identidad y Patrimonio Regional y Análisis de los Territorios Patagónicos), se impulsó un proyecto para la Feria de Ciencias llamado “Generaciones entrelazadas, emociones profundas y un territorio compartido forman nuestra identidad”, **con el objetivo de conocer los elementos que nos definen como ciudadanos de El Calafate.**

Los alumnos realizan una serie de entrevistas tipo “ping pong” a diferentes vecinos de la localidad. Todo el contenido grabado y editado es subido a las diferentes redes sociales del perfil Identidad Sur, creado por los propios estudiantes como recurso y actividad del proyecto.

Asimismo se les pide a cada uno de ellos que inviten a personas a seguir el contenido, para generar más difusión y provocar que se involucren más calafateños.

El proyecto general, junto con esta serie de preguntas, está pensado como aporte a los 100 años que cumplirá la ciudad en 2027.

En el proceso, los alumnos llegaron a la conclusión de que en nuestra localidad, al crecer rápidamente, no solo existen identidades nacionales, regionales o locales, sino también otras que combinan culturas de diferentes lugares. De esta manera, los dividieron en grupos: NYC (los pueblos originarios y los nacidos y criados), VYQ (vinieron y se quedaron) y TAF (traídos a la fuerza).

Luego se decidió buscar a personas que pertenezcan a cada sector, para conocer sus perspectivas respecto al tópico principal. Estas preguntas abarcan desde si se consideran calafateños, hasta opiniones sobre problemáticas actuales, como la urbanización de la localidad, cómo vieron la llegada del turismo, qué lugares quieren proteger como patrimonio e incluso reflexiones sobre el futuro de la ciudad.

El “ping pong” de las entrevistas no fue la primera opción. Antes se había pensado en un formato tradicional, pero consideraron que no contaban con los medios necesarios. Además, querían generar algo más dinámico y tomaron inspiración de los videos realizados por la promoción de quinto año en TikTok, para lograr más cercanía con la comunidad.

En el stand de la Feria de Ciencias se colocaron códigos QR de las redes sociales del perfil, además de presentar la propuesta oralmente como parte de la exposición principal. Gracias a esto, se llegó a más personas, lo que incluso permitió conocer que había una mujer que compartía la misma preocupación y que, de hecho, **ya había llevado adelante un proyecto similar.**

La secretaria de Turismo Julieta Saita conocía a Magalí Ruiz, quien le había llevado una propuesta con este mismo enfoque: generar conciencia sobre nuestra identidad como comunidad. Entre las preocupaciones detectadas se encuentra la urbanización, en algunos casos excesiva y que afecta patrimonios culturales, como casas de ciudadanos pioneros, que son vendidos **como si la identidad de una ciudad sólo se midiera en billetes.**

A causa de la profundidad de este proyecto, no se lo percibe únicamente como una actividad más, por ende, no finalizará con esta promoción, sino que continuará con las siguientes, demostrando así el compromiso con la causa.

Las expectativas son amplias. Debido a esto, en octubre se presentará toda la propuesta en el legislativo local en el marco de la actividad “Concejal por un día”, dentro de la misma orientación, sumando las materias de Formación Ética y Ciudadana, e Historia.

El objetivo es generar declaraciones de protección y preservación sobre los sitios y saberes que surgieron relevantes durante la interacción con la comunidad, además de posteriormente solicitar medidas similares a la Secretaría de Cultura local.

La visión va más allá, se busca plantear en el futuro un proyecto comunitario para todos, especialmente para jóvenes de entre 13 y 18 años e involucrar de forma más directa a las nuevas generaciones.

Es una tarea que nos debemos como comunidad, reflexionar sobre quiénes somos, quiénes queremos ser y que queremos preservar. La identidad es lo que nos une y mantiene como ciudadanos de El Calafate.

Para seguirlos en redes pueden acceder en Instagram donde los encontrarán como suridentidad o en el canal www.youtube.com/@IdentidadSur

Este material es una síntesis del trabajo colaborativo realizado por alumnos de quinto año de la Orientación en Comunicación del Colegio Upsala

LAVA...ANDINA
LAVANDERIA INDUSTRIAL & COMERCIAL
LA LAVANDERIA TRADICIONAL DE EL CALAFATE
ATENDEMOS HOTELES, HOSTELS, RESTAURANTS Y PÚBLICO EN GENERAL
ESPORA 88, EL CALAFATE, SANTA CRUZ
TEL. 02902 - 493980
CEL. 02966 - 15647832

La Importancia del Control Ginecológico Anual: Una Guía Esencial para la Salud

Por el Dr. Alejo Gómez Mazza
Médico especialista en Ginecología
Centro Médico Sabio

El control ginecológico anual es una cita fundamental en la vida de toda mujer, independientemente de su edad o estado de salud. Más allá de ser una simple revisión, representa una herramienta poderosa para la prevención, detección temprana y manejo de diversas condiciones que pueden afectar la salud femenina.

En estas líneas fundamentaremos por qué esta visita regular al ginecólogo es tan crucial y qué se puede esperar de ella.

¿Por qué es tan importante el control ginecológico anual?

La salud de la mujer es dinámica y evoluciona a lo largo de las diferentes etapas de la vida, desde la adolescencia hasta la menopausia y más allá. Un chequeo ginecológico regular les permite mantener un bienestar reproductivo y general. Aquí te presentamos las razones clave por las que esta cita no debe posponerse:

1. Detección Temprana de Enfermedades

Muchas afecciones ginecológicas, incluyendo algunos tipos de cáncer, pueden ser asintomáticas en sus etapas iniciales.

La detección temprana aumenta significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso y una recuperación completa. Entre las patologías que se buscan activamente se encuentran:

• *Cáncer de Cuello Uterin*o: A través de la prueba de Papanicolaou (PAP) y/ó Test de HPV y, en algunos casos, la colposcopia, se pueden identificar lesiones precancerosas o cambios celulares anormales en el cuello uterino.

El cáncer de cuello uterino es el tercer tumor más frecuente en mujeres y causa más de 2.200 muertes anuales.

La enfermedad, causada principalmente por el Virus del Papiloma Humano (VPH), es altamente prevenible a través de la vacunación y el tamizaje. Si se detecta a tiempo, tiene altas tasas de curación.

• *Cáncer de Mama:* es un problema significativo de salud pública en Argentina, siendo la principal causa de muerte por cáncer en mujeres.

Cada año, se diagnostican más de 22,000 nuevos casos, y se estima que aproximadamente una de cada ocho mujeres será diagnosticada con cáncer de mama a lo largo de su vida.

El examen mamario clínico, junto con estudios de imagen como la mamografía y la ecografía mamaria, son esenciales para detectar anomalías. La recomendación general es iniciar las mamografías a partir de los 40 años y repetir anualmente, aunque esto puede variar según los factores de riesgo individuales.

• *Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)*: son una parte importante del control, especialmente si hay factores de riesgo. La detección y el tratamiento tempranos de las ITS son vitales para prevenir complicaciones a largo plazo y la transmisión a otras personas .

• *Cáncer de Ovario:* Aunque es más difícil de detectar en etapas tempranas debido a su naturaleza silente, el ginecólogo puede estar atento a síntomas sutiles y, en algunos casos, recomendar ecografías transvaginales.

2. Prevención y Vacunación

El control ginecológico no solo se enfoca en la detección, sino también en la prevención.

El ginecólogo puede ofrecer orientación sobre métodos anticonceptivos, planificación familiar y vacunación. La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), por ejemplo, es una herramienta efectiva para reducir el riesgo de cáncer de cuello uterino, cánceres de cabeza y cuello, y verrugas genitales, y puede administrarse hasta los 45 años.

3. Monitoreo de la Salud Reproductiva y Hormonal

Las visitas anuales permiten al ginecólogo monitorear la salud reproductiva de la mujer a lo largo de su vida.

Esto incluye abordar inquietudes sobre cambios en el ciclo menstrual, problemas de fertilidad, síntomas relacionados con la perimenopausia y la menopausia (como sofocos, cambios de humor o confusión mental), y la salud ósea (densitometría ósea).

4. Espacio para Discutir Inquietudes y Síntomas

El control ginecológico es una oportunidad invaluable para que las mujeres discutan cualquier síntoma o inquietud que puedan tener, por más insignificante que parezca.

Síntomas como incontinencia urinaria, flujo vaginal anormal, molestias vulvares, ardor, dolor pélvico o disfunción sexual deben ser comunicados al médico, ya que podrían ser indicativos de un problema subyacente.

El ginecólogo es un aliado en la salud de la mujer y puede ayudar a discernir si lo que se experimenta es normal o requiere atención.

5. Apoyo Integral a la Salud

Además de los aspectos puramente ginecológicos, el médico puede evaluar otros aspectos de la salud integral de la mujer, como la salud mental (síntomas de depresión) y la seguridad personal (signos de violencia doméstica o de pareja).

¿Qué esperar de un control ginecológico anual?

Un chequeo ginecológico anual generalmente incluye:

• **Anamnesis:** Una conversación detallada sobre tu historial médico, antecedentes familiares, estilo de vida y cualquier síntoma o inquietud.

• **Examen Físico General:** Medición de presión arterial.

• **Examen Mamario Clínico:** Para detectar cualquier bulto o anomalía.

• **Examen Pélvico:** si la consulta lo amerita, incluye la inspección visual de la vulva y la vagina, y un examen bimanual para evaluar el útero y los ovarios.

• **Papanicolaou (PAP)/ Test de HPV:** Toma de una muestra

• Pruebas Adicionales: Según la edad, factores de riesgo y hallazgos, el médico puede solicitar mamografías, ecografías (mamaria, transvaginal), pruebas de ITS, densitometría ósea, entre otras.

Conclusión

El control ginecológico anual es mucho más que una simple rutina; es una inversión en salud y bienestar a largo plazo.

Permite la detección temprana de enfermedades, la implementación de medidas preventivas y un espacio seguro para abordar todas las inquietudes de salud.

Tómate el tiempo para cuidarte a ti misma, hacer preguntas y conocer mejor tu cuerpo. Tu ginecólogo está aquí para ayudarte a mantener una vida plena y saludable.

HOSTEL KAIKEN
Hostel & Departamento
-Apartment-
+549 2966 721 060
+549 2902 451 754
KAI KEN

CAL TUR
Empresa de viajes y turismo

Hostel Luna – El Chaltén
Habitaciones compartidas / privadas
Dobles / Triples
Departamento / Quincho + Wi Fi
emilichalten2005@yahoo.com.ar
HOSTEL
Pasaje Los Sauces 96
+549 2966 642 981
+549 2966 466 450

Te esperamos en nuestras sucursales

TERRA
De LUNES a SÁBADO
de 10 a 13:30
y de 16 a 20:30 hs
DOMINGO
Cerrado
Av. Libertador 1042

OUTSCAPE
De LUNES a SÁBADO
de 12 a 20 hs
DOMINGO
Cerrado
Av. Libertador 1132

OutFields
Calafate - Patagonia

HUMOR Por Ferchu

Ramona la Zari Por Adrián Galarza

AMOR, DESPUÉS DE TANTO PENSARLO Y QUE YA TE CONOZCO BIEN, OPTÉ POR SER PADRE
POR FIN, DESPUÉS DE 5 AÑOS EN PAREJA DECIDISTE QUE TENGAMOS UN HIJO
NO RAMONA, MAÑANA MISMO ME HAGO CURA
A. GALARZA

Sudoku

		4	5		1	6	3	
			4	3	8			
					9		4	
6				4	7		5	
3	4	5	2		6		8	
	2				5			4
	8	6	7		2	3		
	3	2		1			7	6
7						4	2	5

soluciones en cartaabiertaonline.com

Para colorear...

UC
UPSALA COLLEGE
Nivel Inicial - Nivel Primario - Nivel Secundario
SCAN ME
Av. Jorge Newbery 366 - El Calafate - Santa Cruz - (02902) 493-720

Prevención ART de SANCOR SEGUROS
GRUPO SANCOR SEGUROS
SANCOR SEGUROS
ROBERTO ARIEL IVOVICH
ORGANIZADOR - ASESOR - PRODUCTOR
CAMPAÑA DEL DESIERTO 976 TELÉFONO 02902 493868 - EMAIL : sancorseguros@cotecal.com.ar

¿VISTE? PARECE QUE AUMENTAN SUS SUELDOS LOS SELADRONES
INDIGNANTE... Y EL PUEBLO QUE PARECIERA NO REACCIONAR.
¡ES MOMENTO QUE CADA ARGENTINO MARCHE AL CONGRESO CON UNA BOLSITA EN LA MANO!
¿¿BOLSITA?? ¿DE QUÉ SERVIRÍA ESO?
¿TENÉS OTRA IDEA PA' REMOVER TANTOS $OR€T€$? SOY TODO OÍDOS.

DORY LLEGA GRACIAS A:

VETERINARIA Huellas

X8 arquitectos

ESTUDIO Jaksic

VENI A DISFRUTAR DE NUESTRO DIA DE CAMPO

Caminatas - Cabalgatas
Demostración de esquila
Asado de Cordero

Informes: (02902) 492797
estancia@nibepoaike.com.ar

Nibepo Aike
• ESTANCIAPATAGÓNICA •

DISTRIBUIDORA FERRARI

Necesidades Resueltas

De Lunes a Viernes de 09 a 19hs y Sábados de 10 a 18 hs.

En Calafate:

Ushuaia 150 - Teléfono 491 779

Ahora Sucursal El Chaltén!!

Halvorsen 115.